

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

04 FEB TERAPI SOLAT BANTU ATASI PENYAKIT PENING



KUBANG KERIAN, 4 Februari 2016 – Penyakit 'pening' mempunyai tafsiran yang sangat luas bergantung kepada bagaimana seseorang itu menjelaskan apakah yang sebenarnya dimaksudkan sebagai pening.

Secara amnya, pening adalah gangguan keseimbangan tubuh yang berlaku secara tiba-tiba, sekejap, berpanjangan atau berulang-ulang.

Menurut Pensyarah Kanan, Unit Keseimbangan Program Audiologi, Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK), Universiti Sains Malaysia (USM), Dr. Zuraida Zainun, penyakit pening boleh dirawat dengan teknik yang betul iaitu melalui senaman dan USM telah memperkenalkan sembilan modul senaman 'BAL Ex'.

"BAL Ex atau latihan keseimbangan badan merupakan satu modul yang menyediakan teknik latihan fizikal bagi merangsang otak pesakit yang mempunyai masalah pening untuk pulih sepenuhnya secara semulajadi dan 50 peratus darinya adalah melalui pergerakan solat.



"Setiap pergerakan dalam solat dapat membantu pesakit pening mengawal keseimbangan badan sekaligus menyapakan tanggapan golongan ini yang kebanyakannya memilih untuk solat secara duduk apabila pening menyerang," jelasnya ketika ditemui selepas Bengkel Pengurusan Pesakit Pening dan Strok (Terapi Solat) yang diadakan di Dewan Kuliah C, PPSK.

Tambah Zuraida, masyarakat hari ini kurang peka dengan cara-cara atau teknik alternatif yang boleh digunapakai untuk memulihkan penyakit mereka sehingga masalah pening ini semakin meningkat dari tahun ke tahun di negara kita.

"Orang ramai masih tidak tahu tentang kewujudan klinik pening untuk dirujuk bagi merawat penyakit mereka dan kebanyakannya menganggap akan mengalami migrain, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah apabila pening menyerang.



"Terdapat tiga klinik pening di Malaysia iaitu di Pusat Perubatan Universiti Malaya, Hospital Sultanah Bahiyah, Ipoh, Perak dan Hospital USM yang telah beroperasi selama tujuh tahun dan hampir 90 peratus pesakit pening yang dirujuk ke Klinik Telinga, Tekak dan Hidung Hospital USM sembuh selepas mengikuti aktiviti senaman 'BAL Ex' yang dijalankan," katanya.

Zuraida turut menghasilkan buku panduan dan VCD untuk pesakit dan penjaga mereka mempelajari kaedah 'BAL Ex' kerana ia mengandungi teknik rawatan melibatkan arahan audio dan fizikal teratur yang dapat membantu penjaga dan pesakit melakukan latihan sendiri di rumah," ujarnya yang telah memenangi 34 anugerah dalam dan luar Negara termasuk 'World Woman Scientists Award 2014'.

Lapan modul 'BAL Ex' lain yang dihasilkan oleh Dr. Zuraida ialah BAL Ex STROKE, BAL Ex PHYSIO, BAL Ex STAND UP, BAL Ex FOOT, BAL Ex MOBILE VITUAL ROOM, BAL Ex WEESAVER, BAL Ex ZURAIDA SHAH ROTATORY CHAIR, BAL Ex ABEVR dan BAL Ex AUTO DRUM.

Teks: Nik Sheila Erini Che Mat Kamel / Foto: Mohd Hafiz Ya'acob



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015